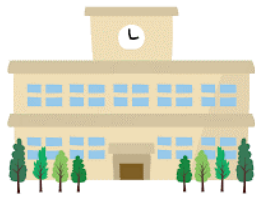




# 一週間の給食を写真で紹介します

5月18日（月）



給食なし

5月19日（火）

給食なし

5月20日（水）



麦ごはん  
 ホキ天玉揚げ  
 南瓜の煮物  
 ピーマンの胡麻油炒め  
 白菜の味噌汁  
 牛乳 <770kcal>

南瓜には日本南瓜、西洋南瓜、ペポ南瓜の三種類に分けられ、現代の主流は、ほくほくして甘みの強い西洋南瓜です。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。



5月21日（木）



ミルクコッペパン  
 ナポリタン  
 ブロッコリーのソテー  
 鶏肉のマヨマスタード焼き  
 ポトフ  
 牛乳

<794kcal>

5月22日（金）



麦ご飯  
 さんまのみぞれ煮  
 れんこんのムニエル  
 厚焼玉子  
 だご汁  
 牛乳

<844kcal>

## 糖質は大切なエネルギー源

糖質はごはんやパン、めんなどに多く含まれ、体内で消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。成長期はエネルギー源の必要量が増えるので、とても大切な栄養素です。

ごはんなどの主食をとらない食事のことを「糖質制限食」といいます。糖尿病の治療やダイエットの方法として話題になっていますが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期の無理なダイエットは、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

成長期に身長伸びに合わせて体重が増えることは健康のあかしです。毎日を元気に過ごすため、毎食必ず主食をとって栄養バランスをととのえ、しっかりエネルギー補給をしましょう。



## 世界の料理☆ポトフ

フランスの家庭料理。鍋に大きめに切った肉や野菜を入れ、長時間煮込んだもの。potは鍋、feulは火を意味します。



蓮根には、コラーゲン合成に欠かせないビタミンCが多く、皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立ちます。抗高血圧作用が期待されるパントテン酸も豊富です。